

Faculdade de Educação Física – FEF

Universidade de Brasília – UNB

Trabalho de conclusão de curso – Graduação em Educação Física,  
Bacharelado

Isabella da Silva Souza

14/0022643

**COMPARAÇÃO DOS ESTADOS EMOCIONAIS DE JOVENS ATLETAS COM  
E SEM ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

Brasília

2017

# **COMPARAÇÃO DOS ESTADOS EMOCIONAIS DE JOVENS ATLETAS COM E SEM ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

**Isabella da Silva Souza**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado à Universidade de  
Brasília, como parte das  
exigências para a obtenção do  
título de Bacharel em Educação  
Física.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo  
Lamas Leandro Ribeiro

# **COMPARAÇÃO DOS ESTADOS EMOCIONAIS DE JOVENS ATLETAS COM E SEM ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

**Isabella da Silva Souza**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado à Universidade de  
Brasília, como parte das  
exigências para a obtenção do  
título de Bacharel em Educação  
Física.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo  
Lamas Leandro Ribeiro

APROVADO EM \_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE 2017.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Alexandre Gonçalves Rezende

---

Prof. Dr. Leonardo Lamas

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais e irmã, que desde o começo apoiaram e incentivaram minhas decisões profissionais e acadêmicas.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu orientador Prof. Dr. Leonardo Lamas Leandro Ribeiro, por estar ao meu lado em todos os momentos, pela compreensão, paciência, confiança e incentivo.

Ao meu colega de curso Arthur Sales Vasconcelos, ao Prof. Dr. Alexandre Rezende e ao Prof. Dr. Felipe Rodrigues por me auxiliarem nas etapas mais importantes do meu trabalho.

À Paloma Vaz e Gabriela Rozas, por se disponibilizarem a participar do trabalho, com 100% de dedicação e profissionalismo.

À Mariana Moura, por todas as palavras e orientações acadêmicas e pessoais.

Aos meus amigos e melhores presentes da graduação, por permanecerem comigo ao longo dessa caminhada: Luiza Parra, Andressa Neitzke, Isabella Brito, Carlos Eduardo Miranda, Mateus Vicentin.

A todos os professores responsáveis pelo meu desenvolvimento profissional durante a graduação, em especial: Ricardo Bezerra, Guilherme Lopes, Américo Pierangeli.

## RESUMO

O estado emocional de atletas de alto rendimento é um fator decisivo para os resultados esportivos, assim como seu nível de motivação. Considerando-os essenciais para o desempenho, o objetivo geral desse estudo é verificar se o acompanhamento psicológico influencia o estado emocional e a motivação de jovens atletas de alto rendimento. Para tal, analisamos a) as diferenças na percepção do clima motivacional; b) as diferenças nos aspectos da motivação intrínseca; c) as tendências cooperativas e os níveis de socialização entre atletas, colegas e treinadores e d) outros tipos de possíveis correlações entre essas variáveis, o sexo, a idade e o tempo de treinamento dos atletas. Para monitorar as variáveis necessárias, foram escolhidos: o Inventário de Motivação Intrínseca, o Questionário de Percepção do Clima Motivacional e um questionário semiaberto desenvolvido pelos pesquisadores, todos os itens respondidos pela amostra de 18 atletas com faixa etária média de 11,27 anos (+/-0,75). Não houve diferença significativa para as respostas do IMI e PMCSQ-2 entre os grupos, porém, as respostas do questionário semiaberto parecem dizer que atletas que possuem acompanhamento psicológico são mais felizes com o ambiente e métodos do treinamento quando comparados à atletas que não possuem qualquer tipo de acompanhamento. Saber quais são os fatores motivadores e desmotivadores para cada atleta é fundamental para escolha da melhor estratégia de aumento de desempenho por parte dos treinadores.

**Palavras chave:** estado emocional; atletas; esporte; motivação.

## **Sumário**

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>11</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS: .....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>28</b>

## INTRODUÇÃO

O estado emocional de atletas de alto rendimento é um fator decisivo para os resultados esportivos (FABIANI, 2008), assim como seu nível de motivação (WEINBERG E GOULD et al., 2008). Fatores pessoais e emocionais ligados aos aspectos do treinamento - volume, intensidade e frequência - podem influenciar diretamente o rendimento esportivo tanto durante os treinamentos quanto em competições (BRANDÃO et al, 2015; VIEIRA et al, 2010). Dentro do estado emocional e da motivação que o engloba, podem ser incluídos como pontos a serem estudados, além das emoções propriamente ditas: a motivação intrínseca, o clima motivacional proporcionado pelo treinador (orientação ao ego ou à tarefa) e a socialização entre atletas, colegas e treinadores, levando em consideração as propensões cooperativas de suas equipes.

As emoções em si podem ser definidas como uma reação psicofisiológica às relações interpessoais e sociais com o ambiente, podendo ser respostas subjetivas às experiências vividas, reações e impulsos de agir ou simplesmente alterações psicológicas individuais (LAZARUS, 2010). No caso dos atletas de alto rendimento, alterações emocionais podem ser observadas quando a probabilidade de se atingir o objetivo determinado com a prática sofre alguma mudança. (MCCARTHY et al, 2013). Em crianças, essas alterações emocionais podem ter efeitos diretos na concentração, logo, é de grande valor a compreensão do pensamento e dos processos que levam a emoções agradáveis ou desagradáveis, em diversos contextos, como a infância e o ambiente esportivo (MCCARTHY et al, 2013).

O conhecimento acerca das ações que podem originar emoções agradáveis ainda é escasso, dessa forma, esportistas de todas as idades podem se deparar com experiências emocionais positivas ou negativas. Essas experiências são a base para a motivação de um atleta. Motivação essa que impulsiona todas as ações individuais e se fundamentam no estado emocional e nas emoções experimentadas. A inteligência emocional de um atleta, ou seja, a capacidade que o atleta tem de direcionar suas emoções para o sucesso das suas atividades esportivas, está intimamente relacionada ao nível do autocontrole da motivação (BENK, 2006).



A motivação por si mesma, sem incluir a fundamentação do estado emocional, consiste na direção e na intensidade do esforço, e pode ser predominantemente intrínseca ou extrínseca. Na sua forma intrínseca, dentro do contexto esportivo, a motivação está relacionada ao prazer e satisfação da prática, enquanto sua forma extrínseca se concentra nos resultados que serão obtidos como consequências dessa prática. Atletas que possuem a motivação intrínseca maior que a extrínseca são geralmente, mais felizes e satisfeitos e, conseqüentemente, tem maior aderência e continuidade no esporte (WEINBERG e GOULD, 2008; BENCK, 2006). No contexto do alto rendimento, que é composto por disciplina, restrição, empenho e poucos momentos de lazer, a motivação para dar continuidade ao treinamento é, muitas vezes, o que vai além da prática esportiva isolada e também das consequências obtidas através dela, como as viagens e os amigos decorrentes da convivência. (FREITAS e STIGGER, 2016; WEINBERG E GOULD, 2008). Dessa maneira, a falta de amizades na turma e a falta de afinidade com o treinador podem ser considerados dois pontos cruciais que culminam no abandono da prática esportiva por jovens esportistas (LOPES et al, 2016).

Sendo assim, um ambiente que atenda as necessidades dos jovens atletas e privilegie atividades relacionais entre os companheiros de treino é de extrema importância para que não exista abandono na prática esportiva (MASSIMO e MASSIMO, 2013). Da mesma forma, a postura do treinador frente a condução do treinamento é fundamental para um clima motivacional adequado ao aumento do desempenho de forma a não prejudicar o estado emocional dos atletas. Isso se reflete na percepção dos atletas quanto a orientação fornecida pelo treinador, que pode ser orientada ao ego, ou à tarefa. A orientação ao ego se direciona em função do resultado, enquanto a orientação à tarefa é norteadada pelo desempenho da tarefa sem si, da auto-superação. A orientação ao ego está intimamente relacionada a motivação extrínseca, assim como a orientação a tarefa se conecta profundamente com a motivação intrínseca (BENCK, 2006).

Além disso, o esporte é um ambiente que pode influenciar as características pessoais dos indivíduos, principalmente por volta dos 12 anos, quando são vivenciados períodos críticos do desenvolvimento, com consequências para a personalidade, a auto estima e para os relacionamentos sociais. A presença do esporte de alto rendimento nessa faixa etária, portanto, pode ter grande

influência nesses aspectos, por isso é de grande valia que o técnico, tendo o papel de liderança no ambiente esportivo, tenha conhecimento adequado e qualificado da psicologia esportiva e assim consiga fornecer experiências adequadas e positivas para as crianças sob sua responsabilidade (WEINBERG e GOULD, 2008; VIEIRA et al, 2008).

A compreensão desses fatores por parte dos técnicos contribui para o melhor direcionamento do treinamento e das estratégias que evitam que o atleta desista do esporte precocemente (LOPES e NUNOMURA, 2007). Apesar disso, grande parte dos técnicos de alto rendimento não dão a devida importância ao bem-estar mental de seus atletas justamente por desconhecer a repercussão positiva da motivação e do bem-estar no treinamento (BERNARDI, 2015). As características pessoais e ambientais devem ser tão consideradas quanto as características próprias das tarefas do esporte quando se trata do desempenho (FILHO et al, 2007), mas por acreditarem que o treinamento deve envolver essencialmente aspectos físicos, e não se deve perder tempo para criar estratégias para que os atletas se sintam felizes em estar treinando, os treinadores acabam por não desenvolver atividades atraentes e motivadoras, que atendam aos interesses de seus atletas (MASSIMO e MASSIMO, 2013).

A avaliação do estado emocional, do ambiente social e da motivação dos atletas de alto rendimento torna-se então, de grande valor para a manutenção e melhora do desempenho esportivo, assim como para evitar o abandono precoce da prática. Todavia, os estudos na área da psicologia esportiva, que levam em consideração os aspectos emocionais dos atletas ainda são muito escassos (BRANDÃO et al 2015). Ademais, a interação dessa pouca teoria com a prática na área da psicologia esportiva ocorre com grandes desencontros, o que reforça ainda mais a necessidade de aprimorar os estudos científicos que contribuam com esse alinhamento e, por consequência, aprimorem o conhecimento geral para um maior desempenho de atletas (BENK, 2006). O treinador precisa conhecer, incentivar e valorizar as avaliações psicológicas para evitar que seus atletas tenham um alto nível de estresse, e cheguem ao excesso de treinamento – overtraining – o que pode levar ao abandono da prática (NOCE, 2011), e para isso acontecer, é necessário mostrar o valor desse tipo de avaliação.

Considerando de grande relevância os aspectos psicossociais apresentados no texto para o rendimento esportivo e, ao mesmo tempo, a pouca valorização

desses fatores por parte dos treinadores, além da escassez de estudos nesse âmbito, o objetivo geral desse estudo é verificar se o acompanhamento psicológico influencia o estado emocional e a motivação de jovens atletas de alto rendimento. Para tal, pretendemos a) analisar as diferenças na percepção do clima motivacional; b) analisar as diferenças nos aspectos da motivação intrínseca; c) verificar as tendências cooperativas e os níveis de socialização entre atletas, colegas e treinadores e d) encontrar outros tipos de possíveis correlações entre essas variáveis, o sexo, a idade e o tempo de treinamento dos atletas.

## **METODOLOGIA**

### **Desenho experimental**

Para avaliar o nível de motivação intrínseca no momento da prática; a percepção do clima motivacional proporcionado pelo treinador voltado à tarefa ou ao ego e as tendências cooperativas/ relacionamentos sociais e realizar correlações com a idade, sexo e tempo de treinamento dos atletas, foram definidos dois grupos distintos: o grupo dos Saltos Ornamentais, onde os atletas e treinadores são acompanhados por psicólogas do esporte; e o grupo da Ginástica Rítmica, que não possui qualquer tipo de orientação/acompanhamento psicológico. Foi realizada uma análise transversal, avaliando agudamente a resposta dos atletas. Após a avaliação, os resultados foram comparados intra- e inter-grupos.

### **Instrumentos**

Para monitorar as variáveis necessárias para o estudo, foram escolhidos: o Inventário de Motivação Intrínseca (BENCK, 2006), o Questionário de Percepção do Clima Motivacional (BENCK, 2006) e um questionário semiaberto desenvolvido pelos pesquisadores.

O Inventário de Motivação Intrínseca (IMI) é usado para medir o estado de motivação imediato, ou seja, sentimentos relacionados à prática esportiva no momento exato da prática. Foi primeiramente adaptado para o basquetebol, mas hoje é utilizado para diversas modalidades por ser um instrumento bastante

flexível. O IMI conta com 18 itens que podem variar de 1= discordo totalmente à 5 = concordo totalmente. Estes itens foram agrupados para representar quatro fatores motivacionais intrínsecos: apreciação e interesse; competência percebida; tensão e pressão e importância e empenho. A tradução foi feita por Benck (BENCK, 2006).

O Questionário de Percepção do Clima Motivacional (PMCSQ-2) foi desenvolvido por Newton e Duda (1993), a partir do modelo original de Seiriz et al. (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – PMCSQ), que inicialmente contava com 33 itens com indicação de 1= discordo totalmente a 5 = concordo totalmente, todos os itens relacionados a percepção do indivíduo em relação a sua equipe. O questionário mede a percepção do atleta quanto ao clima motivacional proposto pelo treinador e avalia fatores que refletem a orientação à tarefa e a orientação ao ego. A tradução deste instrumento foi feita por Benck em 2005 (BENCK, 2006). Nesse estudo foi utilizada uma versão reduzida, que conta com 15 itens.

O questionário semiaberto desenvolvido pelos pesquisadores abordou em suas perguntas aspectos pertinentes aos sentimentos relacionados à prática esportiva, à importância do esporte no contexto geral da vida do atleta, à socialização com colegas de treinamento e treinadores e às percepções cooperativas da equipe.

## Amostra

A amostra do estudo foi escolhida por conveniência e composta por 18 atletas de alto rendimento de duas modalidades de esportes de apreciação: Saltos Ornamentais e Ginástica Rítmica, com idade média de 11,27 anos (+/- 0,75). Os atletas do grupo 1 (Saltos Ornamentais) possuem acompanhamento psicológico para atletas e treinadores da equipe. Já o grupo 2 (Ginástica Rítmica) não possui qualquer tipo de acompanhamento. Foram incluídos no estudo atletas que já participaram de competições nacionais e que possuem um volume de treinamento de pelo menos dezesseis horas semanais.

## Procedimentos

Todos os sujeitos da pesquisa e responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aceitaram participar da pesquisa voluntariamente. Após a assinatura do TCLE, os voluntários responderam ao questionário semiaberto (anexo 1) aplicado por duas psicólogas esportivas. O IMI (anexo 2) e o PMCSQ-2 (anexo 3) foram respondidos pelos próprios sujeitos, após responderem ao questionário semiaberto.

## Análise de dados

Para a análise dos dados dos questionários PMCSQ-2 e IMI foi utilizado o software SPSS. Foram feitas análises com estatística descritiva, correlações de Pearson e comparações entre grupos com ANOVA. Os questionários semiabertos foram analisados de maneira qualitativa, sendo utilizados para corroborar informações obtidas através dos inventários e para observar os aspectos relacionados a socialização e coesão dos grupos.

## RESULTADOS

Após a análise dos resultados do PMCSQ-2, não foi encontrada diferença significativa para a percepção do clima motivacional entre o grupo que possui acompanhamento psicológico – de Saltos Ornamentais (SO) com o que não possui – de Ginástica Rítmica (GR). Todavia, em ambos os grupos, ainda de acordo com as respostas do PMSCQ-2, os valores relacionados à percepção do clima voltado para a tarefa foi extremamente alta. Na escala Likert utilizada para este inventário, a pontuação vai de 1= discordo totalmente a 5 = concordo totalmente, e nas respostas obtidas, o valor chegou a atingir a pontuação máxima de 5 pontos no grupo da GR, como também pode ser observado pela Tabela 1. Do mesmo modo, os valores da orientação ao ego foram mais baixos, chegando ao valor máximo de apenas 2,63 no grupo de SO.

Tabela 1. Estatística descritiva dos resultados obtidos através das respostas do PMCSQ-2.

		Média	DP	Máximo	Mínimo
Orientação ao ego	SO	1,64	0,42	2,63	1,25
	GR	1,90	0,20	2,13	4,00
Orientação à tarefa	SO	4,20	0,50	4,90	3,40
	GR	4,45	0,36	5,00	4,00

Foram realizadas também correlações dentro dos dois grupos entre a idade e o tempo de treinamento e os tipos de orientação, com as percepções do PMCSQ-2. Entre a idade do grupo de GR e a orientação à tarefa foi encontrada uma correlação forte, positiva e significativa, como apresentado na Tabela 2. Nenhuma correlação forte e significativa foi encontrada entre o tempo de prática e as orientações.

Tabela 2. Correlações entre idade e a orientação à tarefa/ego dentro dos grupos.

		Idade
Orientação à tarefa	SO	-0,42
	GR	0,725*
Orientação ao ego	SO	0,35
	GR	-0,43

Para o grupo dos SO, também foi realizada uma correlação entre o sexo e a percepção de orientação ao ego e à tarefa. Essa correlação não foi feita no grupo de GR porque foi um grupo composto exclusivamente por atletas do sexo feminino. Após as análises, foi verificada uma correlação negativa significativa entre as meninas do SO com o Ego e uma correlação negativa significativa entre os meninos do SO com a tarefa, de acordo com a tabela 3. Isso quer dizer que as jovens atletas do sexo feminino são mais orientadas à tarefa do que os atletas do sexo masculino.

Tabela 3. Correlações entre sexo com a tarefa e ego.

		Média	DP	correlação
Orientação ao ego	Meninas	1,62	0,43	0,642
	Meninos	1,25	0,57	
Orientação à tarefa	Meninas	4,36	0,18	-0,896*
	Meninos	3,43	0,57	

Observando os resultados obtidos através do IMI na tabela 4, é possível identificar que os valores para cada fator são muito parecidos entre os grupos, portanto não foi encontrada diferença significativa entre eles. É interessante indicar que as médias mais baixas dentre os 4 fatores são as relacionadas ao fator 3 (Tensão percebida), o que demonstra um cenário positivo para o estado emocional dos atletas. Da mesma forma, as médias mais altas foram as do fator 1 (Apreciação e interesse), o que mostra que apesar do contexto rígido do treinamento de alto rendimento, os atletas ainda apreciam e se interessam pela prática.

Tabela 4. Estatística descritiva dos resultados obtidos através das respostas do IMI.

		Média	DP	Correlações	
				Idade	Tempo de treinamento
FT 1 (Apreciação e interesse)	G1	3,98	0,62	-0,10	-0,69*
	G2	3,96	0,38	-0,33	-0,34
FT 2 (Competência percebida)	G1	3,40	0,51	-0,21	-0,47
	G2	3,47	0,41	0,63	0,29
FT 3 (Tensão percebida)	G1	2,42	0,87	0,10	-0,29
	G2	2,55	0,53	0,16	0,60
FT 4 (Importância e empenho)	G1	3,47	0,44	-0,47	-0,14
	G2	3,58	0,28	0,39	0,47

Por fim, as respostas do questionário semiaberto forneceram diversas informações sobre os relacionamentos sociais dos atletas entre si, dos atletas com seus treinadores, do nível de cooperação das equipes e ainda renderam

comentários de grande valia para uma avaliação qualitativa das variáveis estudadas através dos questionários (IMI, PMSCQ-2). Foi realizada uma síntese das respostas mais relevantes para cada pergunta pertinente à avaliação, como pode ser observado pela tabela 5.

Tabela 5. Síntese das principais e mais frequentes respostas ao questionário semiaberto.

Questionários semiabertos		
Pergunta	Grupo	Resposta
	GR	Ginástica: 100%; Escola: 67%; Outro esporte: 23%.
Quais são as três atividades mais importantes na sua vida hoje?	SO	Saltos: 100%; Escola: 100%; Língua estrangeira: 33%
O que você sente em relação a esse esporte (GR ou SO)?	GR	Gosto muito, amo fazer, me sinto bem, em casa, feliz.
	SO	Muito legal; sinto alegria/felicidade; aprendo coisas novas; tenho amigos; gosto muito.
Qual a importância desse esporte na sua vida?	GR	Muita; as amigas; disciplina; identificação pessoal.
	SO	Muito importante; ajuda a ter foco; saúde; pode ser o meu futuro.
	GR	Sim: 100% - 34% gosto mas me sinto muito cansada.
	SO	Sim: 100% - sinto prazer, alegria, me sinto focado, confiante e dou o melhor de mim. *depende do dia, só quando estou muito animada.
Você gosta de treinar?	SO	
	GR	Sim: 89% - fico nervosa. Não: 11% - depende da competição.
	SO	Sim: 89% *principalmente quando ganho medalha, sinto alegria, mas também pressão e nervoso.
	GR	Não: 11% - Depende, as vezes fico nervosa, nervoso, sentia nervoso, mas agora só penso na técnica. *Tento me divertir sem pensar em medalhas
Você gosta de competir?	SO	Estudar/escola: 56%; Doença: 56%; Ninguém pode levar: 22%
	GR	Doença/lesão: 78%; Problemas de família: 22%; Desânimo: 11% *
O que faz você perder treino?	SO	Doença/lesão: 78%; Problemas de família: 22%; Desânimo: 11% *
	GR	Sim: 100% - sinto prazer, alegria, me sinto focado, confiante e dou o melhor de mim. *depende do dia, só quando estou muito animada.
Qual a parte do treino que você mais gosta?	SO	Água porque me sinto superando meus medos; é muito divertido.
	GR	Alongamento: 67% - porque é chato e tem que ficar em silêncio; Na hora de passar na música porque as professoras gritam muito; Quando brigam porque as vezes sinto que tento, mas não consigo.
Qual a parte do treino que você menos gosta?	SO	Flexibilidade; físico porque cansa; *não tem parte que eu menos gosto (22%)
	GR	Sim: 89% - quando estou muito cansada/com sono; quando as amigas saem ou tem passeio da escola; quando estou muito doente; quando tenho prova. Não: 11%
	SO	Sim: 33% - quando estou muito cansado; quando estou desanimada ou me divertindo com outras coisas. As vezes me sinto triste e sinto dor.
Você tem vontade de faltar o treino as vezes?	SO	Não: 67% - se eu falto sinto que perco exercícios que vão me ajudar.
	GR	Sim: 100% - mas tem que levar a sério.
	SO	Sim: 89% - mas tem hora que precisa focar.
Você acha que treinar é divertido?	SO	Não: 11% - depende do dia e da ocasião*
	GR	Não: 89% - mas gostaria de mais. Sinto um pouco: 11%
Você sente falta de se divertir no treino?	SO	Não: 89% Sinto às vezes: 11%
	GR	Gosto/me dou bem; sinto amor; são muito legais.
Como você se sente com seus colegas de treinamento?	SO	Somos muito amigos; são as pessoas que mais convivo; a turma é unida, confiamos uns nos outros; me sinto distraída porque a turma é brincalhona.
	GR	Sim: 100% - melhor avisar antes que ela leve bronca; falaria, mas se continuasse contaria para tia.
Se algum colega está fazendo algo que o treinador não gosta, você o alerta antes dele ver?	SO	Às vezes: 44% - * quando é exercício sim, mas quando é brincadeira eu não me meto.
	GR	Sim: 66%
	SO	Sim: 89% - com dificuldades técnicas; empresto/divido coisas. Nunca ajudei: 11%.
Você ajuda seus colegas durante o treino?	SO	Sim 100% - questões técnicas
	GR	Sim: 100% - quero ver minhas colegas bem; se chegou até aqui é porque gosta e não pode desistir agora.
Se um colega está desanimado com os treinos, você tenta animá-lo?	SO	Sim 89% - porque todos passam por isso e nós somos amigos, uma equipe, temos que nos ajudar.
	GR	Não 11% - fico mais na minha
	SO	Sim: 23% - às vezes; só na competição.
	GR	Não: 67%
Você vê seus colegas como adversários?	SO	Sim 23% - só em competição
	GR	Não 67% - Vejo como pessoas que vão me ajudar a melhorar
	SO	Não: 67% - não teria ajuda; não teria com quem conversar no lanche; seria atenção demais.
	GR	Sim: 33% - seria momento de mais atenção*; treinaria, mas não seria feliz.
	SO	Não: 89% - o colega é importante para ajudar
Se pudesse, você treinaria sozinho(a)?	SO	Sim: 11% - mais concentração
	GR	Não: 100% - já estou acostumada com elas; gosto daqui; não teria coragem*
Você gostaria de treinar em outro clube com outro treinador e outros colegas?	SO	Não 100% - adoro muito treinar aqui; amigos; gosto da minha técnica;
	GR	Bem; somos amigas; marcamos de sair às vezes.
Fora do ambiente de treino, como você se relaciona com seus colegas?	SO	Muito bem; vamos ao cinema; a gente continua unido;



## DISCUSSÃO

No presente estudo, dois grupos foram avaliados. O de GR que não possui nenhum tipo de acompanhamento psicológico, e o de SO, que conta com um amplo acompanhamento de psicólogas do esporte. Esse acompanhamento se dá de três formas: 1. Para os atletas: são realizados encontros semanais em grupo para trabalhar as emoções. Atendimentos individuais são realizados com os atletas de maior destaque e com os que necessitem de atendimentos pontuais. 2. Para os treinadores: é realizada uma reunião semanal com todos os treinadores para tratar de aspectos próprios da psicologia do esporte. 3. Para os pais: existe um suporte chamado de Escola de Pais que tem o objetivo de sanar dúvidas e questionamentos que possam surgir acerca dos treinos. Além disso, para todos os atletas existe uma prática lúdica no início de todas as sessões de treino, utilizada como aquecimento e em um dia da semana, o treino termina mais cedo para que os atletas tenham o momento livre para brincar.

Nos resultados obtidos, ambos os grupos apresentaram grandes valores de orientação à tarefa (tabela 1) e bons valores para a motivação intrínseca (tabela 4). Não houve diferença significativa para essas variáveis entre os dois grupos, o que contraria a hipótese inicial do trabalho de que o grupo que possui acompanhamento (SO) apresentaria valores de orientação à tarefa maiores do que o grupo que não possui (GR), bem como maiores níveis de motivação intrínseca.

Este resultado pode estar relacionado com o nível de sinceridade dos atletas no momento das respostas aos inventários. Algumas crianças podem ter se inclinado a não responder os dados com honestidade por medo de que os treinadores e colegas tivessem acesso à informação, mesmo sendo reforçado pelas aplicadoras que nenhum sujeito seria identificado. Muitas vezes as crianças não têm a percepção da realidade das atitudes do treinador, por ainda se encontrarem em uma faixa etária em que a fantasia é muito presente. Este fator também pode ser atribuído ao nível de maturidade e ao senso crítico de cada atleta individualmente.

A alta média de orientação à tarefa encontrada nos dois grupos (+/-4,20 – SO; +/- 4,45 - GR) como pode ser visto na Tabela 1 fornece a informação de

que esses atletas são mais envolvidos com as tarefas do esporte em si do que com os resultados obtidos através delas. Este cenário pode assegurar maior satisfação e prazer na prática esportiva, o que tem sido associado com respostas cognitivas e afetivas desejáveis, bem como uma referência para otimizar a motivação em geral (ROBERTS, 2017). Além disso, o clima motivacional orientado à tarefa proporciona um aumento do esforço percebido pelo atleta com a realização de tarefas relacionadas ao esporte em questão, implicando em alterações de comportamento muito positivas (MONTEIRO et al, 2014).

Em relação à orientação ao ego, a média dos valores encontrados nessa pesquisa foram baixos nos dois grupos analisados (+/- 1,64 – SO; 1,90 – GR), como demonstrado na tabela 1, o que significa dizer que esses atletas não se importam tanto com os resultados decorrentes da prática esportiva. Os atletas menos orientados ao ego tendem a permanecer mais tempo inseridos no ambiente esportivo, porém, os treinadores devem entender que, mesmo sendo mais vantajoso estar motivado pela tarefa no contexto do longo prazo, alguns atletas têm maiores benefícios com altos níveis de orientação ao ego, ou seja, seu desempenho aumenta quando é orientado para obter resultados (ROBERTS, 2017). Sendo assim, a conduta técnica abordada deve ser diferente para cada indivíduo. Dai a importância das avaliações apresentadas neste estudo.

Os valores da orientação à tarefa encontrados no estudo podem ser confirmados através das respostas do questionário semiaberto. Por exemplo: na pergunta “O que você sente em relação ao seu esporte (SO ou GR)?”, não houve resposta negativa. As palavras que mais apareceram foram: sinto alegria, felicidade, me sinto bem, gosto muito e muito legal; como pode ser visualizado na tabela 5. Essas respostas estão fortemente conectadas com a orientação à tarefa, que está atrelada à motivação intrínseca. Atletas que possuem maiores índices de motivação intrínseca são mais felizes do que aqueles que possuem maiores índices de motivação extrínseca, o que implica diretamente na continuidade e permanência na prática esportiva (WEINBERG e GOULD, 2011). Contudo, níveis de motivação intrínseca e extrínseca equilibrados podem ser positivos para o aumento do desempenho esportivo, levando em consideração a inteligência emocional do atleta, ou seja, o quanto e como ele sabe utilizar

essas duas fontes de motivação para otimizar seu próprio desempenho (SAIES et al, 2014). De acordo com as respostas obtidas no PMCSQ-2, existe uma correlação forte, positiva e significativa entre a idade das atletas do grupo de GR e a orientação à tarefa (0,725), sendo assim, quanto mais velhas, maior é a percepção de clima motivacional orientado pela tarefa.

Ainda analisando as respostas ao PMCSQ-2, foi encontrada uma correlação entre o sexo masculino e a orientação do clima motivacional dentro do grupo SO (-0,896), ou seja, os meninos tendem a se orientar melhor pelo ego. Este resultado também foi encontrado em outros estudos (TORREGROSA, 2011; FREJOMIL, 2009). Uma possível explicação para os meninos perceberem o clima motivacional mais voltado para o ego e é a de que a tendência do sexo masculino é interpretar o esporte como um contexto competitivo, enquanto o sexo feminino percebe como mais relevante o aspecto cooperativo (TORREGROSA, 2011). Isso pode estar relacionado com as diferentes maneiras que meninos e meninas entendem o agente principal da formação do clima motivacional para o compromisso esportivo. Meninos podem perceber o agente principal como sendo o treinador, e as meninas como sendo os companheiros de treinamento, o que explicaria as diferenças encontradas entre os sexos (TORREGROSA, 2011). Em contrapartida, um estudo mostrou que atletas menores de 14 anos, como a amostra do presente estudo, são mais orientados à tarefa quando comparados a atletas mais velhos, o que sugere uma correlação entre sexo e idade (FREJOMIL, 2009).

Através das respostas obtidas pelo IMI, podemos dizer que ambos os grupos possuem alto nível de motivação intrínseca. Como falado anteriormente, esse fato é muito positivo para o rendimento esportivo, pois os fatores intrínsecos são predominantes para a permanência de atletas no esporte (LOPES e NUNOMURA, 2007). Tratando-se de esportes de apreciação, pode ser feita ainda uma conexão do alto nível de motivação intrínseca apresentado com os desafios propostos pelo próprio esporte. As características da modalidade podem manter o interesse pelo esporte apenas por serem consideradas desafiadoras (LOPES e NUNOMURA, 2007), o que pode ser notado por algumas respostas ao questionário semiaberto, como na pergunta “Qual a parte do treino que você mais gosta? Por que? “, onde alguns atletas do grupo dos SO

responderam que gostam mais da água (piscina) porque é a parte em que podem superar os seus medos.

Em compensação, foi encontrada uma correlação negativa entre o tempo de prática e o fator “Apreciação e interesse” (-0,69) para o grupo da GR, como pode ser visto através da tabela 4, o que sugere que quanto maior a experiência no esporte, menor é a apreciação por ele. Levando em consideração que a média de tempo de prática do grupo de GR é maior em mais de dois anos do que o grupo dos SO, pode-se pensar que dentro de alguns anos esse resultado possa ser encontrado também para o grupo dos SO.

A correlação do tempo de prática com o interesse pelo esporte é plausível quando se trata da alta severidade do esporte de alto rendimento, ainda mais ao falar dos esportes de apreciação, que estão em uma busca constante pelo perfeito. Para a maior parte dos atletas, os treinamentos se intensificam com o passar dos anos, e a manipulação das cargas físicas e psicológicas impostas no decorrer do tempo para estes atletas pode ser crucial para a relação do atleta com o esporte em si.

Diferente das respostas obtidas nos inventários (IMI e PMCSQ-2), nos questionários semiabertos foi possível identificar diferenças sutis entre os dois grupos, principalmente relacionadas a aspectos do treinamento. Em resposta à pergunta “Você tem vontade de faltar o treino às vezes? Quando? Por que? “, o grupo dos SO obteve apenas 33% das respostas iguais a “Sim”, o que equivale a somente três atletas. No grupo da GR, esse número subiu para 89%. Isso significa dizer que apenas uma ginasta, das nove avaliadas, não tem vontade de faltar o treino às vezes. As principais justificativas para a resposta afirmativa das ginastas que sentem vontade de faltar o treino às vezes foram: quando estou muito cansada/com sono; quando as amigas saem ou tem passeio da escola; quando estou muito doente; quando tenho prova, o que indica que as meninas sentem falta de estar com os outros amigos.

Essa diferença entre os grupos pode ser atribuída ao acompanhamento da equipe dos SO por psicólogas do esporte, que geralmente, tem um maior conhecimento acerca dos benefícios da psicologia esportiva para o treinamento

do que os próprios treinadores. A intensidade do treinamento de alto rendimento pode causar carência de atividades que são essenciais para a vida de crianças, como o lazer, o convívio com amigos e o próprio descanso (LOPES e NUNOMURA, 2007). Por isso é extremamente importante que os técnicos saibam dosar as cargas de treinamento, descanso e lazer de seus atletas.

Alguns técnicos asseguram que estão preocupados com a saúde mental de seus jovens atletas, porém, continuam com uma alta demanda de treinamento porque possuem grandes objetivos para eles, e muitas vezes esses objetivos não são condizentes com o interesse demonstrado pelos atletas. As crianças em geral não têm a maturidade necessária para satisfazer as vontades e expectativas dos treinadores, por isso é de grande importância que as cargas do treinamento sejam adequadas às fases de cada atleta (NUNOMURA et al, 2010).

Em outro ponto ainda no questionário semiaberto, na pergunta: “Qual a parte do treino que você menos gosta? “, também ficam claras algumas diferenças entre os grupos que não puderam ser observadas na resposta aos inventários. No grupo da GR, 67% das meninas responderam que a parte que menos gostavam do treino era o alongamento, porque era muito chato. Outras respostas com justificativas interessantes foram: não gosto de passar na música porque as professoras gritam muito; não gosto da parte que brigam porque às vezes sinto que tento, mas não consigo. Isso de certa forma contraria os resultados obtidos no PMCSQ-2 em relação ao clima motivacional proposto pelo treinador, já que “brigar” não pode ser colocado como algo que oriente os atletas à tarefa, ao prazer/satisfação da prática e à auto superação. Da mesma forma, os atletas dos SO responderam que não gostam do físico porque cansa ou da flexibilidade porque dói, porém, 22% dos atletas responderam que não existe parte do treino que não gostam. Isso pode ser um outro fator atribuído à orientação psicológica fornecida aos treinadores dessa equipe, pois sugere-se que os atletas gostam muito do momento de treino.

Para as perguntas direcionadas à diversão no treinamento, a grande maioria dos atletas afirmou não sentir falta de se divertir durante o treino ou que era divertido, mas existiam momentos que precisavam ser levados muito a sério. Alguns atletas relataram que sentem falta apenas às vezes de se divertir e que

gostariam que houvessem brincadeiras onde pudessem ser desenvolvidas habilidades do treino ao mesmo tempo. Em um caso específico do grupo dos SO, um atleta disse não achar o treino divertido, apenas em alguns dias e ocasiões específicas. Esse caso em particular forneceu respostas bem diferentes do restante do grupo, como para a pergunta sobre a parte mais divertida do treino, onde a resposta foi lanche; ou então a pergunta sobre os motivos que o levam a faltar treino, a qual a resposta foi: desânimo. Nota-se que é um caso em particular em que os treinadores devem estar atentos para evitar que haja abandono da prática.

Com relação aos aspectos sociais e cooperativos, pode-se dizer que ambos os grupos são muito coesos. 100% dos atletas analisados, de ambos os grupos, afirmaram auxiliar seus colegas durante os treinos, e ainda, a maior parte dos atletas considera seus colegas como amigos, além de saírem juntos fora do ambiente de treinamento. Nenhum dos atletas analisados afirmaram que gostariam de treinar em outro clube com outros colegas e treinadores. As justificativas principais foram as de que eles gostam dos colegas e já estão acostumados com a equipe.

Todos os atletas participantes desse estudo podem ser considerados atletas de alto rendimento pelas suas participações em campeonatos nacionais e/ou internacionais e pelos resultados obtidos em outras competições. O nível já alcançado por essas crianças pode explicar, além dos resultados nos inventários, algumas das respostas obtidas no questionário semiaberto. Por exemplo: 100% dos atletas colocaram seu esporte como uma das 3 principais atividades de suas vidas, assim como uma possibilidade de futuro como atleta no caso do grupo dos SO. À medida que o atleta se especializa e melhora suas habilidades, maior é a vontade de se chegar ao profissional. A mídia, os pais e até mesmo os treinadores influenciam jovens atletas a sonhar alto, porém, muitas vezes essas metas são irrealistas para o momento vivido pelo atleta, o que tem que ser cuidadosamente observado para que não haja uma frustração tão intensa ao ponto de causar a desistência do esporte (LOPES e NUNOMURA, 2007).

Nota-se que o panorama geral do estado emocional das duas equipes

analisadas é bem semelhante, embora apenas uma receba o acompanhamento psicológico adequado. Pelas respostas ao PMCSQ-2, parece que os atletas se motivam pelas atividades próprias do esporte sem pensar nos possíveis resultados, o que sugere uma grande apreciação por parte deles pela prática. Este fato pode ser comprovado pelas respostas ao IMI, que foram extremamente positivas para os dois grupos. Entretanto, foi observado em apenas um dos grupos (GR) que quanto maior a experiência do atleta, menor é o seu interesse pelo esporte praticado, o que talvez possa ser um indício de desistência futura. Não existe indicativo grave de abandono precoce do esporte, porém é importante estar atento aos desacordos observados entre as respostas aos inventários e as respostas obtidas no questionário semiaberto, já que por muitas vezes, elas foram incoerentes.

O atleta não pode ser unicamente responsável pelo seu sucesso ou fracasso. Pais, treinadores, colegas de treino e quaisquer indivíduos que se envolvem direta ou indiretamente com o ambiente esportivo de uma equipe de alto rendimento são responsáveis por um, ou por outro, e os fatores decorrentes dessas ligações sociais são essenciais para determinar o desempenho.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo expõe fatores que evidenciam os aspectos psicológicos como moduladores fundamentais do uso da técnica e da tática por atletas e treinadores, acrescentando-os num mesmo patamar como determinantes para o desempenho esportivo. Sendo assim, além do acompanhamento profissional de psicólogos do esporte, os treinadores precisam estar à par das necessidades sociais e emocionais de seus atletas. Saber quais são os fatores motivadores e desmotivadores para cada um individualmente é crucial para a escolha da melhor estratégia de aumento de desempenho. Fica evidente que ambos os grupos estudados têm alto nível de motivação intrínseca e percebem o clima motivacional proposto pelo treinador como orientado à tarefa em uma escala bem maior do que ao ego, o que promove maior satisfação e felicidade durante os treinamentos. Ainda, em ambas as equipes, os atletas se mostram muito satisfeitos com os treinadores e

colegas. Contudo, o grupo sem acompanhamento psicológico obteve respostas menos satisfatórias no questionário semiaberto do que o grupo que possui acompanhamento, o que reforça a importância dessa intervenção. Quanto mais estudos forem realizados nessa área, maior será a tendência de os treinadores valorizarem o bem-estar mental de seus atletas como ponto essencial de desempenho e não como algo de menor importância.



## REFERÊNCIAS

1. Benck RT. **Retreinamento das atribuições de sucesso e fracasso no esporte: uma proposta de intervenção pedagógica**. Tese de doutorado, 2006.
2. Bernardi, PSF. **A teoria da autodeterminação e o ambiente de treino de Ginástica Rítmica: um modelo motivacional teórico-explicativo**. Tese UFRGS, 2015.
3. Brandão MRF, Leite GS, Gomes SS, Júnior AF, Oliveira RS, Borin JP. **Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento**. Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. 2015; 37:376-382.
4. Costa LOP, Samulski SM. **Overtraining em Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2004/2005; 13(2): 123-134.
5. Fabiani MT. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Anais PUCPR 2008.
6. Filho ESM, Pinto PHBC, Carvalho FAP. **Influência do ambiente no desempenho de arremessos de lances-livres no basquetebol profissional**. Motriz, Rio Claro. 2007; 13(4): 273-279.
7. Freitas MV, Stigger MO. **A formação de crianças para o esporte de alto rendimento: sobre “manobras” e diferentes apropriações dos treinos**. Pensar a Prática, Goiânia. 2016; 19(1): 81-91.
8. Frejomil MB. **O clima Motivacional em Jovens Nadadores**. Educação Física em Revistas, Universidade Católica de Brasília (portalrevistas.ucb) 2009.
9. Lazarus RS, **How Emotions Influence Performance in Competitive Sports**. The Sport Psychology. 2000; 14: 229-252.
10. Lopes P, Nunomura M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2007; 21(3): 177-187.
11. Lopes P, Oliveira MS, Fátima CS, Nunomura M. **Motivos de abandono na prática de ginástica artística no contexto extracurricular**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2016; 30(4): 1043-1049.

12. Massimo J, Massimo S. **Gymnastics psychology: The Ultimate guide for coaches, gymnasts and parents.** 2013.\*
13. McCarthy PJ, Allen MS, Jones MV. **Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport.** Journal of Sports Sciences. 2013; 31(5): 505-515.
14. Monteiro D, Moutão J, Baptista P, Cid L. **Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas de futebol.** Motricidade. 2014; 10(4): 94-104.
15. Noce F, Costa VT, Simim MAM, Castro HO, Samulski DM, Mello MT. **Análise dos Sintomas de Overtraining Durante os Períodos de Treinamento e Recuperação: Estudo de Caso de Uma Equipe Feminina da Superliga de Voleibol 2003/2004.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2011; 17(6): 397-400.
16. Nunomura M, Carrara PDS, Carbinatto MV. **Análise dos objetivos dos técnicos na Ginástica Artística.** Motriz, Rio Claro. 2010; 16(1): 95-102.
17. Roberts GC. **Motivation and achievement goals: after 25 years, where are we, where are we going?** Norwegian University of Sport Science, Oslo, 2017.
18. Saies E, Gallarrag SA, Cecchini JA, Luis-De-Cos I, Otaegi O. **Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragistas expertos e novatos.** Cuadernos de Psicología del Deporte. 2014; 14(3): 21-30.
19. Torregrosa M, Viladrich C, Ramis Y, Azócar F, Latinjak AT, Cruz J. **Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género.** Revista de Psicología del Deporte. 2011; 20(1): 243-255.
20. Vieira LF, Fernandes SL, Vieira JLL, Vissoci JRN. **Estado de Humor e Desempenho Motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2008; 10(1): 62-68.
21. Vieira LF, Oliveira JS, Gaion PA, Oliveira HG, Rocha PGM, Vieira JLL. **Estado de humor e periodização de treinamento: um estudo com**

- atletas fundistas de alto rendimento.** Revista da Educação Física/UEM. 2010; 21(4): 585-591.
22. Weinberg RS, Gould D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 4 ed., 2008.

## ANEXOS

### Anexo 1:

#### QUESTIONÁRIO DOS ASPECTOS SOCIAIS DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA/SALTOS ORNAMENTAIS

ATENÇÃO: O conteúdo deste questionário será utilizado para fins acadêmicos e como fonte de dados para auxiliar seu desempenho. Não serão divulgados nomes, nem mesmo qualquer tipo de informação que comprometa o atleta ou seu treinador.

#### DADOS PESSOAIS

Nome do Atleta: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Sexo: ☐ Feminino ☐ Masculino

E-mail: \_\_\_\_\_ Nível de

escolaridade: ☐ Fundamental ☐ Médio ☐ Graduação ☐ Pós-Graduação

#### DADOS ESPORTIVOS

Há quanto tempo pratica GR/SO? \_\_\_\_\_ anos

Há quanto tempo você pratica GR/SO no seu clube? \_\_\_\_\_ anos

Pratica ou já praticou outro esporte? ☐ Sim. Qual? \_\_\_\_\_

☐ Não

Quais são as três atividades mais importantes na sua vida hoje?

#### TREINO

Quanto tempo dura sua sessão de treino?

Quantas vezes por semana você treina?

Quais as principais competições que participou?

Quais seus principais títulos na GR/SO?

O que você sente em relação à GR/SO?

Qual a importância da GR/SO na sua vida?

Por que decidiu fazer GR/SO?

Você gosta de treinar? Como você se sente treinando?

E de competir? Como você se sente competindo?

O que te faz perder treino?

Qual a parte do treino que você mais gosta? Por que?

Qual a parte do treino que você menos gosta? Por que?

Você tem vontade de faltar ao treino as vezes? Quando? Por que?

Você acha que treinar é divertido?

Você sente falta de se divertir no treino? O que você gostaria de fazer para se divertir mais?

## COOPERAÇÃO

Como você se sente com os seus colegas de treinamento?

Se algum colega está fazendo algo que o treinador não goste, você o alerta antes do treinador ver?

Você ajuda os seus colegas durante o treino? De que forma?

Se um colega está desanimado com os treinos, você tenta anima-lo?

☐ Sim ☐ Não. Por que?

Você vê seus colegas como adversários? ☐ Sim ☐ Não

## SOCIALIZAÇÃO

Você prefere quando tem menos gente treinando ou mais? Por que?

Se pudesse, você treinaria sozinho(a)? ☐ Sim ☐ Não. Por que?

Você gostaria de treinar em outro clube, com outro treinador e colegas?

☐ Sim ☐ Não. Por que?

Fora do ambiente de treinamento, como você se relaciona com seus colegas?

Anexo 2:

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA (IMI)

Responda de acordo com o que você realmente sente quando pratica Ginástica Rítmica. Não há resposta certa ou errada, o que importa é que você seja sincero quanto às questões colocadas abaixo e marque o número que corresponde à escala que se segue:

<div>QUANDO ESTOU TREINANDO...</div> <div>GINÁSTICA RÍTMICA</div>	Discordo totalmente	Discordo	Nem discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. ... eu gosto muito	1	2	3	4	5
2. ... eu me considero bom	1	2	3	4	5
3. ... eu me empenho muito	1	2	3	4	5
4. ... é muito importante para mim ir bem (acertar)	1	2	3	4	5
5. ... me sinto tenso quando faço as habilidades	1	2	3	4	5
6. ... eu me esforço muito enquanto faço os exercícios	1	2	3	4	5
7. ... tudo é muito bom	1	2	3	4	5
8. ... eu acho que é muito interessante	1	2	3	4	5
9. ... eu fico satisfeito com meu desempenho	1	2	3	4	5
10.... eu me sinto pressionado quando faço as habilidades	1	2	3	4	5
11.... eu acho que levo jeito para esse esporte	1	2	3	4	5
12.... eu não me esforço muito	1	2	3	4	5
13.... penso no quanto sinto prazer em fazer isso	1	2	3	4	5
14.... eu me sinto bem seguro para fazer e acertar as habilidades depois de um tempo treinando	1	2	3	4	5
15.... eu me sinto bem relaxado	1	2	3	4	5
16.... eu fico ansioso	1	2	3	4	5
17.... as tarefas não prendem minha atenção	1	2	3	4	5
18.... eu sinto que não tenho muito jeito para isso	1	2	3	4	5

Anexo 3:

*QUESTIONÁRIO DE PERCEPÇÃO DO CLIMA MOTIVACIONAL (PMCSQ-2)*

Responda de acordo com o que você realmente sente quando está treinando com sua equipe. Não há resposta certa ou errada, o que importa é que você seja sincero quanto às questões colocadas abaixo sobre como você percebe o seu ambiente de treinamento e marque o número que corresponde à escala que se segue:

NA NOSSA EQUIPE	Discordo totalment	Discordo	Nem discordo,	Concordo	Concordo totalment
1. ... o técnico quer que tentemos novas técnicas	1	2	3	4	5
2. ... o técnico fica irritado quando alguém comete um erro	1	2	3	4	5
3. ... as “estrelas” da equipe recebem mais atenção do técnico	1	2	3	4	5
4. ... cada atleta contribui de uma forma importante para o treinamento	1	2	3	4	5
5. ... o técnico acredita que todos somos importantes	1	2	3	4	5
6. ... o técnico elogia um atleta somente quando ele é melhor do que os outros	1	2	3	4	5
7. ... o técnico acha que somente as “estrelas” da equipe são importantes	1	2	3	4	5
8. ... os atletas sentem-se bem quando tentam fazer o seu melhor	1	2	3	4	5
9. ... os atletas são colocados fora da equipe quando cometem falhas	1	2	3	4	5
10.... os diferentes níveis de habilidade de cada atleta são importantes para a equipe	1	2	3	4	5
11.... os atletas ajudam uns aos outros durante os treinamentos	1	2	3	4	5
12.... os atletas são encorajados a ter um desempenho superior a seus colegas de equipe	1	2	3	4	5
13....o técnico tem seus atletas favoritos	1	2	3	4	5
14.... o técnico verifica se os atletas estão melhorando nas habilidades que eles não são muito bons	1	2	3	4	5
15.... o técnico xinga os atletas durante os treinos	1	2	3	4	5

